

CSU HOLBÆK, KOMMUNIKATIONSCENTERET

# VSU - DE SMÅ HOLD



**CSU Holbæk, Kommunikationscenteret**  
De Små Hold  
Seminarieparken 2, SP17  
4300 Holbæk

Tlf.: 72 36 36 07  
Mail: [Csu-holbaek@holb.dk](mailto:Csu-holbaek@holb.dk)



# VSU - De Små Hold er for voksne med psykiske vanskeligheder

## De Små Hold er et undervisningstilbud til voksne med psykiske og sociale vanskeligheder.

Vi tilbyder specialundervisning for voksne. Vi tilbyder undervisning i rolige og trygge rammer på et lille hold eller som eneundervisning. Måske har dine udfordringer tidligere afholdt dig fra at møde op på et arbejde eller uddannelse. Du har måske været bange for ikke at være god nok eller du har måske haft svært ved at huske eller koncentrere dig.

Fælles for undervisningen hos os på de Små Hold er, at det er individuelt tilrettelagt efter den enkeltes udfordringer og niveau. De mål, du har for at gå på De Små Hold, er med til at bestemme undervisningen. På De Små Hold kan du blandt andet få undervisning i:

- Dansk
- Matematik
- Engelsk
- Nyheder/Samfundsfag
- Billedkunst
- Køkken
- Mental fitness
- Mestringsstrategier
- Hverdagsteknologi

## Hvad er psykiske vanskeligheder?

Psykiske vanskeligheder er et bredt begreb. Det er ikke alle, der har en diagnose, men alle oplever alligevel at have udfordringer i hverdagen. Nogle mennesker med psykiske vanskeligheder har en diagnose som f.eks. angst, stress, autisme, depression, skizofreni, OCD, bipolar, borderline, PTSD, aspergers, ADHD, ADD eller noget andet. Nogle har flere diagnoser (komorbiditet).

De psykiske vanskeligheder kan komme til udtryk som:

- Isolation
- Angst
- Modløshed
- Ustabilitet
- Manglende struktur i hverdagen
- Søvnforstyrrelser/ dårligt søvnmønster

## Hvem kan gå på De Små hold?

Alle voksne borgere, som bor i Holbæk kommune, kan benytte sig af tilbuddet gratis. Bor du i en anden kommune, er du også velkommen til at henvende dig og høre om vores tilbud. Så skal der arrangeres betaling gennem din hjemkommune.

## Optagelse

Inden du kan starte, skal du til en samtale, så vi sammen kan vurdere, om vi er det rette tilbud til dig. Din sagsbehandler, rådgiver, støttekontaktperson eller lignende er velkomne til at deltage.

På hjemmesiden (<https://csu-holbaek.dk/kommunikationscenter/>) kan du finde et henvisningsskema, som skal udfyldes inden samtalen.

Vi modtager nye kursister løbende gennem hele året, så du kan starte når det passer dig.

## Du er selv med til at

**bestemme** - hvor meget undervisning du vil modtage. Hver kursist får et skema, der er skræddersyet til egne ønsker og behov. Niveaumæssigt underviser vi på alle niveauer i folkeskolen op til et stykke ind i de gymnasiale uddannelser.

I fagene arbejder vi med:

- Studiekompetencer.
- Sociale kompetencer.
- At fokusere på det positive.
- At økonomisere med energien.
- At deltage i en classesammenhæng.
- At håndtere angst for ikke at kunne leve op til andres krav.



## Kontakt

Kim Frandsen, skolekonsulent

Mail: [kimf@holb.dk](mailto:kimf@holb.dk)

Tlf. 72 36 64 62

Eller

Pia Pedersen, skolekonsulent

Mail: [ppede@holb.dk](mailto:ppede@holb.dk)

Tlf. 72 36 24 82

